

みんなで楽しむスポーツ・レクリエーション

回	期 日	内 容	
1	4月4日	オリエンテーション・ブローライフル	
2	5月2日	スポ・レク・サーキット	
3	6月6日	けん玉	ダンベル体操
4	7月4日	ポールウォーキング	
5	8月1日	スポ・レク・バイキング	
6	9月5日	レク式バイアスロン	
7	10月3日	ロゲイニング	
8	11月7日	リズムエクササイズ	
9	12月5日	クップ	
10	2月6日	シナプソロジー	マンカラ
11	3月6日	リクエスト講座を12月に決定し実施します	

開催日：平成29年4月4日～平成30年3月6日（毎月第1火曜日）
 時 間：13：30～15：30
 会 場：小針青山公民館 2階大会議室（新潟市西区小針2-24-1）
 対象者：50歳代から80歳代の男女 定員50名
 参加費：1日講座400円 全講座3,500円
 申 込：先着順に受付をします。定員になり次第、締め切らせていただきます

回	期日	内 容	
1	4月18日	オリエンテーション	ポールウォーキング
2	5月16日	レク式体力チェック	ウォーキング
3	6月20日	ポールウォーキング	簡単トレーニング
4	7月18日	レク式バイアスロン	
5	9月19日	ポールウォーキング	簡単トレーニング
6	10月17日	ポールウォーキング	簡単トレーニング
7	11月21日	ポールウォーキング	簡単トレーニング
8	12月19日	ウォーキング	簡単トレーニング
9	1月16日	ウォーキング	簡単トレーニング
10	2月20日	レク式体力チェック	ウォーキング
11	3月20日	レク式バイアスロン	

開催日：平成29年4月18日～平成30年3月20日（毎月第3火曜日）
 時 間：13：30～15：30
 会 場：西総合スポーツセンター 多目的広場 ランニングコース 研修室
 対象者：50歳代から80歳代の男女 定員50名
 参加費：1日講座200円 全講座1,500円
 申 込：先着順に受付をします。定員になり次第、締め切らせていただきます
 ：お申し込みの講座に○印をつけて下さい。

TEL・FAX・メールで下記までお申し込み下さい。

一般社団法人新潟県レクリエーション協会

TEL：025-287-8709 FAX：025-287-871

E-mail：n-kenrec@cap.ocn.ne.jp

※参加に際しての注意事項

- ・両方の全講座をきぼうされる方は、4,000円です。
- ・参加に際してご記入いただいた個人情報は、本事業の運営のみに使用します。
- ・事業中に撮影した写真等につきまして、広報等に使用させていただくことがあります。あらかじめご了承ください。
- ・事業中に発生した事故や怪我については、保険で対応いたします。

